

PERSOONLIJK CONTACT

Indigo gelooft in de kracht van persoonlijk contact. Toch zijn er delen in een behandeling die u heel goed zelfstandig en online kan doen. Samen met uw hulpverlener bepaalt u in hoeverre u hier gebruik van gaat maken.

VRAGENLIJSTEN

Wij vragen u ook om vragenlijsten in te vullen waarmee het verloop van uw behandeling geëvalueerd kan worden. Deze vragenlijsten zijn beschikbaar via een andere website, u ontvangt hierover apart informatie.

Zowel de oefening 'Mijn problemen in kaart brengen' en de vragenlijst zijn van belang voor het eerste gesprek met uw hulpverlener.

ACUTE HULP

Als u in nood bent en acute hulp nodig heeft, neem dan altijd telefonisch contact op met uw hulpverlener via het telefoonnummer van ons secretariaat. Als wij niet bereikbaar zijn, neem dan contact op met uw huisarts. De internetmodule is niet bedoeld om over acute problemen te communiceren.

VEILIGHEID

Het gebruik van de online behandelmodule is onderdeel van uw behandeling en op deze manier gaat de hulpverlener ook met uw gegevens om. Het online platform waar de modules op staan is een beveiligde website en voldoet aan de wettelijke norm voor informatieveiligheid in de gezondheidszorg.

KOSTEN

De online behandelmodule maakt deel uit van de totale behandeling die door uw ziektekostenverzekeraar wordt vergoed. Wettelijk is vastgesteld dat er een eigen bijdrage is verschuldigd voor GGZ behandelingen. Neem voor uw persoonlijke situatie contact op met uw zorgverzekeraar.

OVER INDIGO

Indigo biedt mentale ondersteuning, direct en dichtbij. Dat doet Indigo door het verzorgen van voorlichting, zelfhulp, cursussen, begeleiding en behandeling bij diverse klachten en problemen. De hulpverlening van Indigo is kortdurend en effectief, waardoor jong en oud de ondersteuning krijgt die nodig is, niet meer niet minder. Kijk voor meer informatie of een vestiging bij u in de buurt op www.indigo.nl

The Indigo logo consists of the word "indigo" in a lowercase, sans-serif font. The letters "i", "n", "d", and "i" are blue, while "g", "o", and ">" are orange.

Kijk voor een indigo vestiging bij u in de buurt op www.indigo.nl.

The Indigo logo consists of the word "indigo" in a lowercase, sans-serif font. The letters "i", "n", "d", and "i" are blue, while "g", "o", and ">" are orange.

STARTEN BIJ INDIGO-ONLINE

Informatie en stappenplan



**DIRECT AAN DE SLAG
GEEN WACHTTIJDEN**

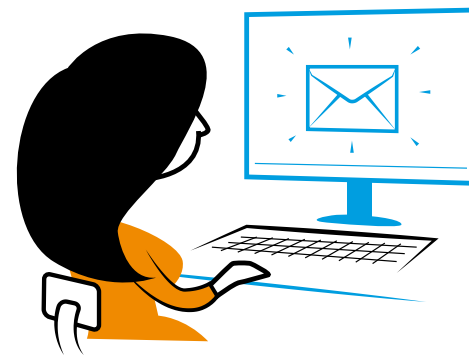
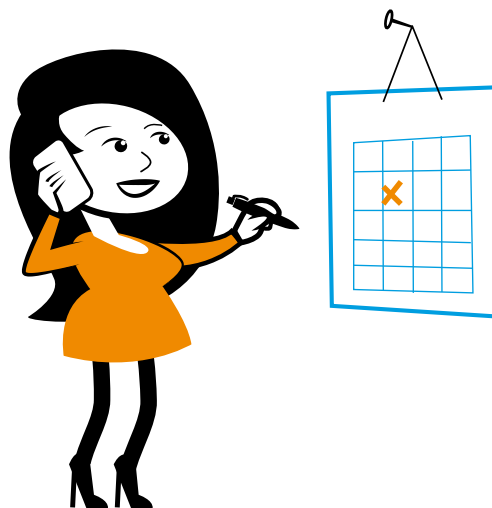
WELKOM BIJ INDIGO-ONLINE!

U HEEFT -IN OVERLEG MET UW HUISARTS- BESLOTEN OM BIJ INDIGO AAN UW MENTALE KLACHTEN TE GAAN WERKEN. UW BEHANDELING KAN NU NOG SNELLER STARTEN, OMDAT U EEN AANTAL ONDERDELEN VAN DE BEHANDELING ONLINE KAN DOEN. U KUNT DIRECT AAN DE SLAG, OP EEN TIJD EN EEN PLAATS DIE U ZELF Kiest. ENIGE VEREISTE IS EEN COMPUTER MET EEN INTERNETVERBINDING EN EEN E-MAILADRES.

STAPPENPLAN

STAP 1 AFSPREKEN

Via uw huisarts heeft u zich aangemeld bij Indigo. Indigo neemt contact met u op om de eerste afspraak met de hulpverlener te maken. Kort na dit telefonisch contact ontvangt u van Indigo uw inloggegevens.

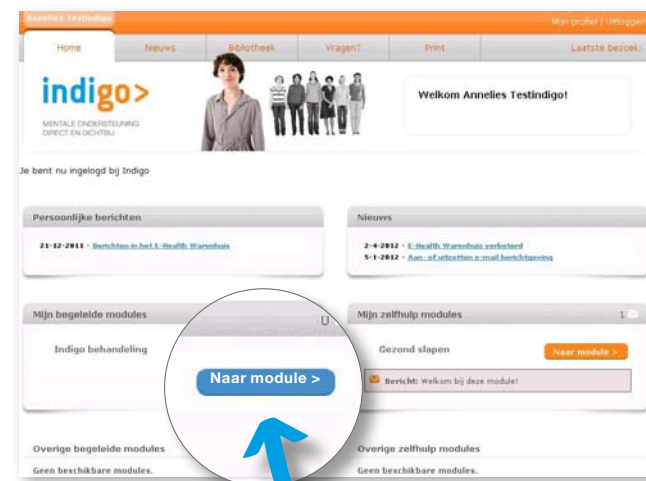


STAP 2 UW INLOGCODE

Op het door u opgegeven mailadres ontvangt u een mail met link naar de website www.indigo-online.nl en uw persoonlijke inlogcode.

STAP 3 AAN DE SLAG

U logt in op een beveiligde omgeving. In het welkomtscherm kiest u de module 'Indigo behandeling'. Na het wijzigen van uw wachtwoord en het invullen van een korte vragenlijst komt u bij de fase 'Mijn Problemen in kaart brengen'. Daar vindt u voorbeelden, uitleg en oefeningen waarmee u uw eigen problemen in kaart brengt. Daarmee kunt u al aan de slag voor uw eerste gesprek. Uw hulpverlener krijgt zo een beeld van uw situatie en bepaalt samen met u tijdens het eerste gesprek waarmee u het best geholpen bent.



STAP 4 NEEM DE TIJD

U hebt ongeveer een uur nodig om de module te doorlopen en de oefeningen te maken. Dat hoeft niet in één keer, u kunt tussentijds de informatie opslaan en later inloggen. Zorg dat u niet gehaast bent. U kunt het altijd teruglezen!



STAP 5 MET UW HULPVERLENER

Bij de eerste afspraak neemt u met de hulpverlener de gemaakte oefeningen door. U bespreekt welke vervolgstappen u gaat nemen, dit kunnen zowel persoonlijke gesprekken als online oefeningen zijn.